**25 ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ: ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И СПОКОЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ**

Внимательность на улице уместна всегда. Но зима – пора особенно травмоопасная. В этот период в травматологические отделения обращаются в 5 раз чаще, чем в любое другое время года. А еще дети зимой легко «хватают» простуды, и часто проводят зимние каникулы в постели вместо того, чтобы веселиться с друзьями у новогодней елки. Многие беды можно предотвратить, запомнив общие правила поведения зимой на улице.

**ПРАВИЛО №1*: ПАДАТЬ НУЖНО УМЕТЬ***. Первое, чему стоит поучиться зимой – правильному падению. Это снизит риск переломов и серьезных ушибов в разы. Итак: Падая вперед, следует прижать руки к груди, словно для отжимания. При падении на прямые руки очень легко сломать запястья. Падая назад, нужно прижать подбородок к груди, ссутулиться, сделав спину круглой, и расставить руки максимально широко в стороны. Локти при этом не должны выпирать назад. Такой способ гарантированно убережет от удара затылком и локтевого перелома. Падая набок, следует прижать руки к туловищу, свернувшись в калачик.

**ПРАВИЛО №2:** ***ЗИМНЯЯ ПОХОДКА.*** Передвигаться по заснеженной дорожке, или еще чего хуже, заледенелой, нужно не спеша, маленькими семенящими шажками. Ноги следует расставить в стороны, а колени слегка согнуть. При этом туловищем нужно податься немного вперед, и наступать на полную стопу, а не перекатываться с пятки на носок.

**ПРАВИЛО №3:** ***СВОБОДНЫЕ РУКИ.*** Руки очень помогают смягчить падение, поэтому важно держать их наготове. Зимой нельзя засовывать руки в карманы, нести в них телефон или другой предмет, который можно положить в сумку. Если вы несете пакет, возьмите его в левую руку (для правшей). Ведущую руку оставьте свободной.

**ПРАВИЛО №4:** ***ОБУВЬ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВОЙ.*** Резкая смена погоды, потепление, а потом мороз, могут привести к образованию катка на городских улицах. Поэтому обувь на зиму нужно выбирать непременно нескользкую. Антискользящим эффектом обладает прорезиненная рельефная подошва с низеньким (до 3 см) каблуком. Дополнительно к зимней обуви рекомендуется приобрести ледоступы. Приспособления закрепляются на ботинках при помощи петель, накидываемых на носок и пятку. В нижней части содержатся шипы, обеспечивающие хорошее сцепление с самой скользкой поверхностью.

**ПРАВИЛО №5**: ***ОДЕЖДА ДЛЯ ТЕПЛА, НЕ ДЛЯ КРАСОТЫ.*** В первую очередь одежда служит защитой для тела от агрессивного воздействия окружающей среды. Зимой она должна хорошо сохранять тепло, не пропускать пронизывающий ветер, не промокать. Кроме того, важно, чтобы одежда была свободной и не сковывала движений. Сегодня существует много разных видов верхней одежды: комбинезоны, пальто, костюмы, шубки, куртки. Часто модели не только практичные, но и очень стильно выглядят. Подвижным детям зимой будет уютно в термокомбинезоне или термокуртке. Они тонкие, почти невесомые, но отлично сохраняют тепло, и при этом выводят наружу пар от разгоряченного тела. Ребенок в такой одежде никогда не вспотеет и не замерзнет, если будет двигаться. Малоактивным детям хорошо подойдет верхняя одежда с утеплителем тинсулейт или другим подобным. При объеме наполнителя от 300 г ребенок не замерзнет даже в морозы -30 градусов. Под верхнюю одежду следует надевать синтетическую поддеву или шерстяную. Они быстро высыхают, если тело потеет. Хлопковая майка остается мокрой, поэтому зимой ее лучше не надевать. Шея, уши, руки – самые уязвимые к морозу места. Нужно закрывать их шарфом или хомутом, шапкой и варежками. К слову, в варежках тепло сохраняется лучше, чем в перчатках.

**ПРАВИЛО №6:** ***ОДЕВАТЬСЯ НУЖНО ДОМА***. Многие дети и взрослые имеют привычку одеваться на бегу. Зимой за это можно дорого поплатиться. Хватит нескольких минут, чтобы простудить незакрытое горло. Выходить из дома нужно полностью одетым. То же самое касается возвращения домой. Снимать шапку и одежду следует внутри помещения.

 **ПРАВИЛО №7:** ***ЗИМНИЕ ИГРЫ – ВЕСЕЛЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ.*** Зимой можно придумать массу веселых игр, но при этом важно не забывать о безопасности. Помните: Снежки нужно лепить небольшие, и кидать их с небольшой силой. Бросать снежки в лицо и за шиворот запрещается. Игра должна быть веселой для всех. Старайтесь целиться в верхнюю одежду или ноги. А если снежок случайно попал не туда, куда нужно, помогите человеку отряхнуться и попросите прощения. Место для катания на санках важно выбрать отдаленное от проезжей части. Перед тем как съехать с горки, убедитесь, что на пути нет больших камней, торчащих из земли прутьев, деревьев, кустарников, забора, больших кочек и ям. Правильно съезжать на санках сидя, лицом вперед, держа веревку в руках. Поставьте ноги на специальный выступ. Если горка не крутая, а вам больше 7 лет, можно попробовать съехать на санках лежа, но обязательно головой назад. Съезжать на санках стоя категорически запрещается! На лыжах и коньках следует кататься только в специально отведенных местах. На горке и на катке может быть много детей. Нельзя толкаться и драться, намеренно сталкиваться. Следует проявлять уважение друг к другу.

**ПРАВИЛО №8:** ***ПОДАЛЬШЕ ОТ КРЫШ ДОМОВ***. Зимой края крыш покрываются сосульками. Иногда они обламываются и падают. Летящая с большой скоростью сосулька может нанести серьезное увечье. Важно не ходить у края дома. Выбирайте безопасный маршрут. ПРАВИЛО №9: МОКРАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ Зимой одежда и обувь могут быстро становится мокрыми. От тепла, исходящего от тела, снег превращается в воду. Кроме того, во время подвижных игр человек потеет, и одежда может намокать изнутри. В такие моменты ощущается сильный дискомфорт. Нужно как можно скорее вернуться домой, чтобы не заболеть. Дома следует переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай. Если состояние пришло в норму, и есть запасная одежда, можно снова отправиться гулять.

**ПРАВИЛО №10**: ***ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ В НЕПОГОДУ***. Следует отказаться от прогулок в сильный мороз, метель и ветреную погоду. В такие дни лучше подышать свежим воздухом на балконе, скоротать вечер за настольными играми, чтением интересной книги или просмотром мультфильма. Обычно ненастная погода не держится долго, и вскоре можно будет гулять, как прежде. ПРАВИЛО №11: ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ – НЕ СТЫДНО Если вы оказались в беде, обратитесь за помощью к прохожим. Громко покричите, если никого не видно поблизости: «Кто-нибудь, помогите!». Не стесняйтесь, ведь от этого зависит ваше здоровье, а возможно, и жизнь – самые большие ценности в мире.

**ПРАВИЛО №12:** ***ОСМОТРЕТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ***. При многих травмах необходимо ограничить движение и дождаться приезда медиков. Вы можете сразу не ощутить всю серьезность последствий падения из-за выброса адреналина. Пошевелите пальцами на руках и ногах. Согните руки в локтях, а ноги в коленях. Попробуйте поднять конечности вверх. Ощупайте голову и проверьте, нет ли на ней крови. Попробуйте приподняться. Оцените, кружится ли голова, темнеет ли в глазах. Если все нормально, можно идти дальше. При наличии резкой боли, головокружении, невозможности пошевелить той или иной частью тела, кровотечении, следует обратиться за помощью к прохожим (см. Правило №11), позвонить родственникам или самостоятельно вызвать скорую помощь.

**ПРАВИЛО №13*: ХОЖДЕНИЕ ПО КРАЮ***. Если дорога не посыпана песком или реагентами, имеет смысл идти вдоль нее, по непритоптанному снегу. Он менее скользкий. Но при этом сильно отдаляться от тротуара не следует. Под толщей снега могут скрываться ямы, люки и неизвестно что еще.

**ПРАВИЛО №14**: ***УСПЕТЬ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ ДО ТЕМНОТЫ*** В зимнее время на улице темнеет рано и быстро. После 15-17 часов начинает смеркаться, а в сумерках и темноте острота зрения человека сильно снижается. Становится сложно оценить безопасность дороги и определить расстояние до едущего автомобиля. Близкие предметы могут казаться далекими, движущиеся неподвижными, и наоборот. Поэтому зимой лучше возвращаться домой до темноты, а если задержался, быть особенно внимательным на дороге.

**ПРАВИЛО №15:** ***ЕСЛИ БОЛЯТ РУКИ И НОГИ, КОГДА ПРИШЕЛ С МОРОЗА***. Родители и дети допускают большую ошибку, когда начинают с усердием растирать закоченевшие руки и ступни, обдавать их горячей водой. Правильно греть их сначала под водой комнатной температуры. Через 2-5 минут можно сделать воду потеплее, потом еще и еще. Если есть подозрение на обморожение, нужно наложить на конечности ватно-марлевую повязку, обернуть сверху пакетом, и обратиться к врачу.

**ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ.** Во время снегопада, оттепели и гололеда опасность аварий на дорогах значительно повышается. В это время как никогда важно соблюдать правила дорожного движения.

Вспомним несколько основных пунктов:

* Переходить дорогу следует на зеленый свет или по пешеходному переходу.
* Посмотреть налево и направо, прежде чем выйти на проезжую часть.
* Не перебегать дорогу, а идти спокойным шагом. Зимой особенно! Вы можете поскользнуться и угодить прямо под колеса авто.

К «стандартным» правилам следует добавить еще несколько пунктов.

**ПРАВИЛО №16:** ***ОСТОРОЖНО, ВАРЕЖКИ!*** Это правило касается родителей. Зимой придерживать ребенка за одну только руку недостаточно. Малыш может неожиданно вырваться и попасть под машину или поскользнуться. За варежку или перчатку удержать человека невозможно. Передвигаясь по скользкой дороге или пешеходному переходу, нужно придерживать ребенка за локоть или запястье.

**ПРАВИЛО №17**: ***РАССТОЯНИЕ ДО МАШИНЫ НУЖНО УВЕЛИЧИТЬ В НЕСКОЛЬКО РАЗ*** Снегопад, снег, лед и слякоть на дороге создают определенные сложности в управлении автомобилем. Рассмотреть пешехода за валящим снегом и сугробами вдоль дорог бывает сложно. Кроме того, на скользкой дороге у машины непредсказуемо удлиняется тормозной путь, возникает риск заноса. Говоря простыми словами, водитель не всегда может вовремя затормозить. Поэтому, переходя дорогу, важно убедиться, что водитель вас заметил и остановился.

**ПРАВИЛО №18: *ЯРКАЯ ОДЕЖДА И СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ*.** Самая заметная на зимней дороге одежда ярко-красного, зеленого, оранжевого цветов. Если курточка ребенка черная, белая или просто неяркая, имеет смысл усовершенствовать ее светоотражательными (световозвращательными) элементами. Это может быть лента, нашивка или значок фликер. Найти их можно в любом швейном магазине.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ**

Замерзшие водоемы – не лучшее место для игр, особенно безлюдные, находящиеся вдали от городской черты. Нужно проявлять максимальную осторожность, находясь в таком месте. Правила поведения на водоемах: Необходимо проверить прочность льда увесистой палкой, прежде чем ступить на него. Относительно безопасным считается лед толщиной 7-9 см.

Следует обратить внимание на цвет льда. Голубой и зеленый оттенок указывают на достаточную толщину ледяной корки. Белый, желтого и серого оттенка лед обычно тонкий и ненадежный.

Если на лед выходит группа, необходимо держаться на расстоянии минимум 5 метров друг от друга, и не собираться на одном участке.

 Важно обходить стороной участки рядом с камышом, кустарником, деревьями, впадающими ручьями. Там ледяной покров обычно тоньше.

Не нужно ходить по заснеженному льду. Под снегом могут скрываться провалы и трещины.

Если лед под ногами треснул, следует остановиться и лечь на него плашмя. После этого нужно медленно и осторожно по-пластунски ползти назад по своим следам. Чтобы снизить нагрузку, ноги следует широко расставить и не отрывать их от покрова при передвижении.

Категорически запрещается хождение по замерзшему водоему ночью, в оттепель, в дождь и в метель.

**Что еще нельзя делать зимой?** Облизывать металлические предметы, а в сильный мороз – браться за них руками без перчаток. Язык и кожа приклеятся к ним намертво. Если уж такое произошло, следует облить металлический предмет теплой водой. Также не следует облизывать сосульки и есть снег. Можно заболеть ангиной и получить отравление из-за содержащихся в них грязи и реагентов.

**Что делать в ситуации, если ты сам или кто-то другой провалился под лед?**

Важно сохранять спокойствие, и при этом действовать быстро и слаженно. Чтобы самостоятельно выбраться, необходимо найти опору на льду и постараться выползти, перекатываясь с живота на спину. Возвращаться к берегу нужно ползком по собственным следам. Если провалился другой человек, необходимо подать ему палку, ремень, шарф или другой подручный предмет, за который можно схватиться. Родителям не стоит рассчитывать, что ребенок сразу запомнит все 25 правил безопасного поведения зимой. Говорить на эту тему нужно неоднократно. Но самое важное – это собственный пример. Дети все повторяют за взрослыми: стоит один раз перейти дорогу в неположенном месте или одеться красиво, но не слишком тепло, ребенок запомнит и сделает то же. Кроме того, следует помнить, что дети до 9 лет в силу своего возраста не могут быть самостоятельными участниками дорожного движения. Нужно держать их под присмотром.